



## **Besser essen mit weniger Kohlenhydrate - Die 555 besten Low Carb Rezepte & Tipps in nur einem Kochbuch**

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 11 Jul 2017 - 13:21

Das große Kochbuch „LOW-CARB 555 Rezepte/BEST OF“ enthält leckere, leichte und schnelle Rezepte. Es gibt eine riesen Auswahl an deutsche, exotische und orientalische Speisen. Alle Rezepte sind sorgfältig und nur mit ausgewählten Zutaten angereichert und mit passenden Gewürzen abgerundet. Fleisch- oder Fischfans, Suppenkasper oder Salatfreunde, für jeden Geschmack ist sicherlich etwas dabei. Selbstverständlich gibt es auch eine beachtliche Menge an vegetarische Gerichte und eine Vielzahl von Backrezepten. Außerdem Quark- und Joghurtspeisen, Süßes und Herzhaftes für Zwischendurch, Frucht- und Schokoladenaufstriche, Dipps und Chips, Eis und Getränke - alles nur in einem Kochbuch. Alle Kochanleitungen sind kohlenhydratarm geprägt, jedoch können kohlenhydratreiche Beilagen, wie Kartoffeln, Nudeln und Reis jederzeit dazu serviert werden.

Bibliographische Angaben:

Buchtitel: LOW-CARB 555 Rezepte BEST/OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7386-3677-2

9,99 Euro

Seitenanzahl: 244

E-BOOK ISBN 978-3-7392-5861-4

7,99 Euro

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

Über die Autorinnen: Sabine Beuke und Jutta Schütz, beide bekannt als Low Carb Autorinnen, schreiben über die kohlenhydratarne Ernährungsform. Sie publizieren seit Jahren Bücher über die Auswirkungen von falschen Ernährungsweisen. Sie selbst als Betroffene – in Sachen Diabetes und Darmerkrankungen – sind das beste Beispiel, dass sich die Low Carb Ernährung positiv auf den gesamten Organismus auswirkt. Sie entwickeln Low Carb Rezepte, kochen und genießen bis heute beschwerdefrei.

© 2017 Text Autorin Beuke/Schütz - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:30):** <http://www.medkom24.eu/node/22478>

**Links:**

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>